

2 день  
по 10 – ти дневному меню



## Меню на 31 июля 2025г

| Наименование блюда                                     | Выход порций (г)<br>Энерг. ценность (ккал) |               |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------|
|                                                        | От 1 до 3 лет                              | От 3 до 7 лет |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                         |                                            |               |
| 1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" | 150/114                                    | 180/153,37    |
| 2. Кофейный напиток с молоком                          | 165/84                                     | 180/111       |
| 3. Бутерброд с маслом                                  | 35/82                                      | 45/95,63      |
|                                                        |                                            |               |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>                                       |                                            |               |
| Фрукт (банан, яблоко, апельсин)                        | 95/70                                      | 100/90        |
|                                                        |                                            |               |
| <b>ОБЕД</b>                                            |                                            |               |
| Овощи свежие (помидор, огурец)                         | 30/50                                      | 50/70         |
| 1. Суп картофельный с макаронными изделиями            | 150/83                                     | 200/115       |
| 2. Капуста тушеная с мясом                             | 130/175                                    | 150/191,6     |
| 3. Компот из свежих яблок                              | 150/125                                    | 180/184,4     |
| 4. Хлеб ржано- пшеничный                               | 40/57                                      | 50/69         |
|                                                        |                                            |               |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                         |                                            |               |
| 1. Кольцо сдобное с сахарной пудрой                    | 60/127,4                                   | 70/181        |
| 2. Чай с сахаром                                       | 150/82,6                                   | 180/89        |
|                                                        |                                            |               |
| <b>ИТОГО:<br/>энергетическая ценность (ккал)</b>       | <b>1050</b>                                | <b>1350</b>   |